Campionatul individual de cros al R.P.R.

„SĂ ÎNTÂMPINĂM 1 MAI"

In preajma marii intreceri

...Ne despart doar două zile de măreaţa competiţie sportivă campionatul individual de cros al R.P.R. „Să întâmpinăm 1 Mai".

In fabrici, uzine, pe marile şantiere, precum şi în satele de pe întreg cuprinsul patriei, pretutindeni, oamenii muncii aşteaptă cu dragoste şi nerăbdare primele întreceri ale acestei uriaşe competiţii a primăverii şi a tinereţii.

DIN TOATĂ ŢARA

Regiunea Bacău. Oamenii muncii din regiunea Bacău manifestă un interes deosebit pentru apropiata întrecere. In aproape toate colectivele sportive din regiune, pregătirile în vederea primelor întreceri au fost terminate. Colectivele sportive Progresul Piatra Neamţ, Progresul şi Spartac Moineşti, Spartac, Flamura Roşie. Avântul Bacău s'au evidenţiat în mod deosebit în această acţiune. O largă muncă de propagandă şi agitaţie s'a desfăşurat în colectivele şcolăreşti din oraşul Bacău. Majoritatea celor înscrişi au făcut din timp vizita medicală. Colectivele sportive din regiunea Bacău au luat deasemenea toate măsurile pentru a asigura participanţilor la întreceri echipamentul necesar.

Regiunea Hunedoara. Şedinţele organizate cu preşedinţii comitetelor raionale CFS şi cu preşedinţii colectivelor sportive în vederea prelucrării regulamentului de cros şi pentru stabilirea tuturor măsurilor ce trebue luate pentru asigurarea succesului deplin al crosului în regiunea Hunedoara s'au dovedit a fi deosebit de rodnice. Până acum s'au desfăşurat nenumărate antrenamente, concursuri de selecţie şi un mare număr de sportivi au făcut vizita medicală.

O intensă activitate au desfăşurat colectivele sportive Metalul Hunedoara, Minerul Petroşani, Spartac şi Liceul de Băeţi din Deva etc.

Pentru a asigura o cât mai largă mobilizare a oamenilor muncii la întreceri, o mare parte din trasee au fost stabilite în apropierea locurilor de muncă ale concurenţilor. Un sprijin deosebit de preţios au primit colectivele sportive şi comitetele CFS din regiune din partea presei locale care a popularizat în tot timpul această importantă competiţie.

Regiunea Galaţi. Cu frumoase succese în legătură cu terminarea la timp a pregătirilor în vederea crosului „Să întâmpinăm 1 Mai", se pot mândri şi colectivele sportive din regiunea Galaţi. Aproape toţi cei înscrişi la cros, au făcut vizita medicală. Numărul celor înscrişi ne îndreptăţeşte să credem că regiunea Galaţi a reuşit să asigure în acest an o largă mobilizare a oamenilor muncii în întrecerile primei etape ale acestei tradiţionale competiţii. O menţiune specială pentru munca depusă în această perioadă o merită colectivele sportive Minerul, Rezervele de Muncă, Progresul Filimon Sârbu, Tractorul, toate din oraşul Galaţi.

Regiunea Stalin. In colectivele sportive Metalul Steagul Roşu, Sovromtractor, Metalul Bela Breiner, Locomotiva, s'a desfăşurat o rodnică activitate de pregătire a întrecerilor.

Majoritatea celor înscrişi şi-au făcut vizita medicală la centrele medicale din Oraşul Stalin. S'au făcut deasemenea şi numeroase antrenamente.

In toate acţiunile lor, colectivele sportive au primit un sprijin deosebit de preţios din partea organizaţiilor U.T.M.

Regiunea Timişoara. Numeroşi oameni ai muncii din regiunea Timişoara, în rândurile cărora se numără mulţi muncitori fruntaşi în producţie şi stahanovişti, s'au înscris din timp pentru a participa la campionatul individual de cros al R.P.R. „Să întâmpinăm 1 Mai". Cu multă sârguinţă au muncit pentru terminarea tuturor pregătirilor activiştii colectivelor sportive Metalul Tehnometal şi Progresul Timişoara, ca şi cei ai colectivelor sportive Flamura Roşie din întreaga regiune.

Raionul Râmnicu Vâlcea. Colectivele sportive sindicale din oraşul Râmnicu Vâlcea şi majoritatea colectivelor sportive sătesti din întreg raionul au obţinut rezultate frumoase în munca de pregătire a primei etape a campionatului. Cu sprijinul comitetelor de întreprindere şi al organizaţiilor UTM, colectivele sportive din oraşul Râmnicu Vâlcea au reuşit să termine la timp toate pregătirile. Un bun exemplu în această direcţie îl constitue colectivul sportiv Flamura Roşie 11 Iunie, care are un număr mare de membri înscrişi în campionatul de cros.

Cu toţii la start

Intre 15 şi 29 Martie se vor desfăşura pe întreg cuprinsul ţării întrecerile din cadrul primei etape a campionatului individual de cros al R.P.R. „Să întâmpinăm 1 Mai".

Minunată întrecere a primăverii şi a tinereţii, tradiţionala competiţie de cros închinată zilei de 1 Mai, ziua solidarităţii internaţionale a oamenilor muncii, a cunoscut an de an un tot mai mare succes, adunând la startul concursurilor mase tot mai largi de tineret.

Dealtfel, crosul organizat în cinstea zilei de 1 Mai, în anul 1948, a fost prima mare competiţie populară din ţara noastră, deschizând drum larg spre noi şi minunate succese pe drumul desvoltării sportului de masse din ţara noastră.

Dela cei 80.000 de tineri şi tinere care s'au întrecut în prima mare competiţie de cros din ţara noastră s'a ajuns ca numărul participanţilor la tradiţionalele competiţii de cros din anul 1952 să întreacă cifra de 1.200.000.

Popularitatea întrecerilor de cros e pe deplin justificată de minunatele calităţi fizice şi moral volitive pe care le desvoltă antrenamentul şi participarea la o asemenea competiţie.

Doar de câteva zile, primăvara a poposit din nou pe plaiurile ţării noastre, înverzind câmpiile, desfăcând foiţele mugurilor, împodobind parcurile cu flori. Acest minunat decor ca şi zefirul ce mângâie câmpurile şi parcurile trezite din nou la viaţă, te îmbie, te cheamă să te bucuri din plin de aer, soare şi lumină, să participi la minunatele întreceri sportive, să îndrăgeşti viaţa stadioanelor. Şi chemarea aceasta o simţi şi mai puternic odată ce ai aflat vestea începerii primelor întreceri ale campionatului de cros. Alergările pe teren variat, în splendidul decor al primăverii, sunt un minunat mijloc de recreiere, de întărire a forţelor, de călire morală.

Pentru cei care nu au mai practicat sportul, participarea la cros poate însemna primii paşi pe drumul care duce spre măestria sportivă. Insuşi marele atlet cehoslovac, Emil Zatopek, câştigător a trei titluri de campion olimpic, şi-a început viaţa sportivă participând la o întrecere de cros organizată în cadrul fabricii la care lucra.

Pentru cei care fac parte din secţiile pe ramură de sport ale colectivelor sportive, indiferent de disciplina sportivă pe care o practică, crosul reprezintă un preţios mijloc de desăvârşire a pregătirii fizice, obiectiv important din perioada pregătitoare în care se află în momentul de faţă sportivii din cele mai multe ramuri de sport. Atleţi sau înotători, ciclişti sau jucători de handbal, jucători de tenis de masă sau motociclişti, cu toţii vor găsi în întrecerile de cros mijlocul de a se pregăti din punct de vedere fizic, de a-şi desvolta multe dintre calităţile moral volitive şi prin toate acestea de a contribui la creşterea măestriei lor sportive.

Crosul se adresează tuturor oamenilor muncii, indiferent dacă au mai practicat sportul sau nu. Deaceea, la startul primelor întreceri nu trebuie să lipsească nimeni dintre acei care au avizul medicului de a participa într'o asemenea competiţie. Munca de popularizare, acţiunea de înscriere, efectuarea vizitei medicale, toate sunt pe sfârşite. Mai sunt două zile şi parcurile, şoselele dela marginea oraşelor, locuri dintre cele mai pitoreşti, vor fremăta de elanul celor care vor lua startul în primele întreceri. Nicio sarcină nu este prea dificilă, nici un efort nu este prea mare pentru a mobiliza în această minunată întrecere a primăverii şi tinereţii, masse tot mai largi de oameni ai muncii din ţara noastră.

Mai sunt două zile până la primele întreceri.

CU TOŢII LA START!

Crosul, un bun tovarăş de muncă

ŞTEFAN NIŢUICĂ

Pe stahanovistul Ştefan Niţuică îl cunosc toţi muncitorii şi tehnicienii fabricii I.O.R. din Capitală. Cu succesele pe care le obţine Ştefan Niţuică în producţie se mândresc toţi tovarăşii săi de muncă.

La locul lui de producţie în secţia montaj, Ştefan Niţuică este zi de zi un permanent exemplu pentru ceilalţi muncitori prin felul în care ştie să-şi îndeplinească sarcinile. El a fost dealtfel şi este întotdeauna iniţiatorul aplicării celor mai înaintate metode de muncă, metodele sovietice.

Dar nu numai în producţie este fruntaş stahanovistul Ştefan Niţuică. El este printre cei dintâi şi pe terenul de sport. Bun jucător de popice, vrednicul muncitor a înţeles că numai cu ajutorul sportului poate deveni mai puternic, mai oţelit. Astfel, el a căutat mereu să-şi perfecţioneze tehnica în jocul de popice şi ca urmare a devenit în curând sportiv de categoria II-a.

In afară de popice, Ştefan Niţuică preţuieşte mult şi alergările pe teren variat. Nu de mult am avut prilejul să stăm de vorbă cu acest muncitor de frunte şi, bineînţeles, subiectul discuţiei a fost sportul.

Primele cuvinte au fost despre popice, dar mai apoi am ajuns să vorbim şi despre cros.

„Imi place foarte mult crosul. Incă de acum câţiva ani, când am participat pentru prima oară la o întrecere de cros, am simţit că această probă atletică, îţi dă anumite satisfacţii pe care nu ţi le dau alte sporturi. Am foarte mulţi tovarăşi de muncă pentru care alergările pe teren variat constitue un lucru de neînţeles. Da, da, nu te mira. Aşa este. Uite, ei nu înţeleg cum poate un sportiv să alerge câţiva kilometri, fără să lovească măcar odată o... minge. Eu şi alţi tovarăşi le-am spus mereu că dacă te duci la plimbare prin parcuri, la înapoiere te simţi mult mai înviorat, mai încrezător în forţele tale, mai dornic de muncă. Dar să ai ocazia să parcurgi în alergare uşoară un traseu care trece prin pădure, prin câmpie, prin locuri unde ochiul se încântă de frumuseţea privelişti, este desigur un lucru mult mai plăcut... Anul acesta voi fi printre cei dintâi concurenţi la campionat şi voi avea mulţumirea de a vedea concurând alături de mine şi alţi numeroşi tovarăşi de muncă pe care i-am mobilizat eu la această frumoasă întrecere".

Ce norme G.M.A. pot fi trecute în cadrul campionatului de cros

Printre normele la alegere ale grupei a IV-a din cadrul complexului G.M.A. gradul I şi II se află şi crosul. Standardurile pentru norma de cros sunt următoarele:

G.M.A. gradul I, bărbaţi: 3000 metri; femei: 1000 m.

G.M.A. gradul II, bărbaţi: 5000 metri; femei: 1500 m.

Iată care sunt etapele campionatului în care aspiranţii şi aspirantele G.M.A. gradul I şi II îşi pot trece aceste norme:

Etapa I, bărbaţi: 3000 metri (aspiranţii G.M.A. gradul I).

Etapa II, bărbaţi: 5000 metri (aspiranţii G.M.A. gradul II).

Etapa III, femei: 1.000 metri (aspirantele G.M.A. gr. I).

Etapa IV, femei: 1500 metri (aspirantele G.M.A. gradul II).

Etapele de mai sus ale campionatului individual de cros trebue să constitue pentru aspiranţii şi aspirantele G.M.A. gradul I şi II un minunat prilej pentru a-şi trece normele respective.

Organizatorii acestor etape trebue să ia din timp măsurile necesare pentru întocmirea foilor de concurs şi să ţină evidenţa celor care îşi trec cu acest prilej normele de cros.

Sfaturi pentru concurenţi

■ Prima grijă pe care trebue s'o ai este aceea de a veni cu cel puţin o oră înainte de plecarea în cursă. Numai aşa te vei putea echipa, îţi vei putea face încălzirea sistematic, fără grabă. Numai aşa vei putea avea după încălzire timpul necesar pentru a te pregăti de start.

■ Când te echipezi să nu legi prea tare nici şireturile la pantofi şi nici sfoara dela trening sau chiloţi (în cazul când nu ai elastic). Deasemenea, este bine să nu foloseşti îmbrăcăminte prea groasă. Aceasta te-ar împiedica pe traseu, îngreunându-ţi alergarea. Dacă este timp frumos, echipează-te doar cu tricou şi chiloţi, iar dacă este frig, completează echipamentul cu un trening şi eventual o căciuliţă şi mănuşi.

■ O grijă deosebită va trebui acordată alimentaţiei. Nu mânca în ziua concursului lucruri greu de digerat, adică sosuri, mâncăruri grase, tocături etc. Nu îţi umfla stomacul cu prea multe lichide. Inainte cu 2—3 ore de plecare în cursă este bine să nu mai mănânci nimic.

■ Nu te repezi când s'a dat plecarea. Aleargă câteva clipe cât se poate de relaxat şi apoi, după ce intri în ritm, poţi să întăreşti alura. Dozează-ţi cu multă chibzuinţă efortul, pentru ca la jumătatea cursei să nu ai surpriza de a fi complect epuizat fiziceşte.

■ In timpul unei alergări de fond se iveşte întotdeauna la fiecare concurent un „punct mort". In aceste clipe, concurentul respectiv se simte la capătul puterilor, are senzaţia că nu mai poate continua cursa şi doreşte să abandoneze. Dacă ajungi la acest „punct mort" trebue să-ţi încordezi mai mult voinţa. Câteva clipe de dârzenie şi apoi, după ce ai trecut de „punctul mort" reintri uşor în ritmul normal de alergare.

■ Nu te opri brusc după ce ai terminat cursa. Continuă alergarea din ce în ce mai uşor, până ajungi aproape să mergi. Incă câteva minute de mers liniştitor şi abia după aceea te poţi echipa. Dacă ai posibilitatea schimbă cât se poate de repede încălţămintea şi fă o baie caldă. Dacă îţi este foame, este recomandabil să mănânci fructe sau lucruri uscate, cum ar fi biscuiţi sau zahăr. Apă poţi bea numai după ce a trecut o oră dela terminarea cursei.